

« ELSASS FOOT CHALLENGE » #2

U14-U14F à U19-U19F

mercredi 1 avril

DÉFI TECHNIQUE **Jonglerie**

Niveau 1 : 30 jongles « pied fort » - 15 jongles « 2^{ème} pied » - 10 jongles de la tête

Niveau 2 : 40 jongles « pied fort » - 30 jongles « 2^{ème} pied » - 20 jongles de la tête

Niveau 3 : 50 jongles « pied fort » - 40 jongles alternés des 2 pieds - 40 jongles « 2^{ème} pied » - 30 jongles de la tête

Niveau 4 : 20 jongles « pied fort » intérieur - 10 jongles « 2^{ème} pied » intérieur - alterner 20 jongles pied-poitrine

Tu as réussi avec succès le défi ?

-> **Essaie de réaliser l'horloge**

(enchaîner pied droit, cuisse droite, épaule droite, tête, épaule gauche, cuisse gauche, pied gauche)

DÉFI PEF **Règles du jeu et arbitrage**

1. Le point de penalty est marqué à ?

A. 11 m de la ligne de but B. 9,15 m de la ligne de but C. 16,5 m de la ligne de but

2. Au football, la durée d'une mi-temps est fixée à :

3. à 15' obligatoirement B. à 15' maximum C. à la convenance de l'arbitre

3. Lors du tirage au sort précédent le coup d'envoi du match, le gagnant :

A. choisi son camp B. choisi le camp ou le ballon C. est obligé de donner le coup d'envoi

4. Au football, combien existe-t-il de lois du jeu ?

A. 12 B. 15 C. 17

5. Est-ce qu'un joueur est hors-jeu lors d'une passe à la main de son gardien ?

A. Tout le temps vrai B. Faux C. Vrai, seulement si je suis dans la moitié de terrain adverse

Réponses : 1-A ; 2-B ; 3-B ; 4-C ; 5-C

DÉFI ATHLÉTIQUE **Coordination - motricité – vitesse - renforcement**

Pensez à vous hydrater !

Niveau 1 : tenir en équilibre sur un pied en tenant 20 secondes (chaque pied) en dribblant avec la main, soit avec une main, soit en passant d'une main à l'autre

Niveau 2 : faire la chaise contre un mur (tenir 20 secondes) puis réaliser deux appuis latéraux (de profil) dans chaque intervalle (carreaux de carrelage ou une ligne de parquet) sur 10 m, répéter 4 fois l'enchaînement (2 fois de chaque côté)

Niveau 3 : faire 3 fois le parcours : 20 abdos crunch - 30 secondes gainage sur les coudes de face - 20 abdos obliques

Niveau 4 : 20 pompes suivi de 10 fentes de chaque côté (réaliser 3 fois les deux exercices)

Tu as réussi avec succès le défi ?

-> **Essaie à nouveau en réalisant un parcours pour enchaîner 2 niveaux à la suite !**

DÉFI BRETZEL **C'est dans la boîte !**

Réalise des jonglages et un geste technique avec un objet insolite et mets-le dans la boîte de ton choix !

- Demande à tes parents de te filmer et de publier ta vidéo sur Facebook ou Instagram
- N'oublie pas de mentionner le District d'Alsace de Football avec le hashtag #defibretzel
- Tu as jusqu'au 5 avril pour jouer.
- Un best of sera réalisé et un participant, tiré au sort, remportera un ballon !

